

SONJA GÖSSWEIN

Coaching für ein glückliches und erfolgreiches Leben.



„Wenn das Leben dir Zitronen schenkt, mach Limonade draus.“

Meine Philosophie & Arbeitsweise

Indem wir den Blick nach innen wenden, entdecken wir die eigenen Werte und Kräfte. Im Coaching wird die Lösung für ein Problem nicht vorgegeben oder vorgeschlagen.

Sie sind der Experte für Ihr eigenes Leben und tragen die Ressourcen für Ihre Antworten bereits in sich. Ressourcen können Erfahrungen, Erinnerungen, Wissen oder Bilder sein, die uns bei einem Problem weiterhelfen.

Durch kreative Methoden und Fragestellungen unterstütze ich Sie, sich selber weiterzuentwickeln und biete Ihnen Freiraum zum grenzenlosen Denken, damit Sie selbstbestimmt wieder Fahrt aufnehmen können.

Ich begegne Ihnen mit Neugier, Interesse und Akzeptanz. Ich bin Ihr Prozessbegleiter mit Professionalität, ziel- und lösungsorientiert und mit Humor.

Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennen zu lernen!

Herzliche Grüße

Sonja Gößwein



„Auf die Perspektive kommt es an!“

Eine Situation durch eine andere Brille zu betrachten, erfordert von uns die Bereitschaft für einen persönlichen Perspektivenwechsel. Damit werden die Sichtweisen anderer nachvollziehbarer und es kommt etwas in Bewegung. Gedanken, Ideen, neue Schritte und Wege bekommen Raum.

Im Coaching ist der Perspektivenwechsel oft eine Schlüsselsituation: Es ist möglich, unterschiedliche Standpunkte einzunehmen und Neues wird sichtbar.

Coaching richtet sich an psychisch gesunde Menschen und ersetzt weder eine medizinische, noch psychotherapeutische Arbeit, sie kann diese jedoch gut ergänzen.



Coaching



Lerncoaching



Walk & Talk

COACHING



„Seitdem ich mir täglich meine **„Ich-Zeit“** nehme – um abzuschalten, aufzutanken, mich neu zu fokussieren und durchzuatmen – merke ich, dass ich nicht nur entspannter und ruhiger bin, sondern auch produktiver.“



„Durch das Einzelcoaching habe ich gelernt, belastende und angstauslösende Bilder gegen neue, positive Bilder zu ersetzen.“



„Ich gehe schwierige Themen jetzt souveräner an und bleibe gelassen bei Auseinandersetzungen mit dem Team.“

“Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“

Antoine de Saint-Exupéry

Was ist Coaching?

„Coaching ist die Brücke zwischen Ihrem jetzigen Leben und dem, was Sie erreichen wollen.“

Unsere Gedanken werden durch alle Wörter und Bilder, die wir im Laufe des Lebens aufnehmen, in unserem Kopf geprägt, also im Gehirn abgespeichert. Das heißt, dass wir auch gelernt haben auf bestimmte Situationen immer gleich, oder ähnlich zu reagieren.

Warum Coaching?

Diese Reaktionen können störend, oder nicht förderlich, ja sogar belastend für uns sein. So ist oft nicht das Ereignis ausschlaggebend für unsere Grundstimmung sondern die Gedanken, die um dieses Ereignis kreisen. Sie können uns verärgern, verunsichern, beängstigen, aber auch fröhlich, glücklich usw. stimmen. Im Coaching wird eine Veränderung der gewohnten Reaktionen auf Ereignisse mit Hilfe von Interventionstechniken erlernt.

Mögliche Themen für Coaching, Beratung und Training

- Persönlichkeitsentwicklung – mehr Emotionen, Lebensfreude und Glück!
- Persönliche Entfaltung – Wünsche, Visionen, Ziele.
- Entscheidungsfindung – Klarheit und Sicherheit gewinnen!
- Motivation – den inneren Schweinehund besiegen!
- Die Stolpersteine im eigenen Kopf erkennen – was uns an Veränderung hindert!
- Familie und Partnerschaft – das Geheimnis glücklicher Beziehungen!
- Umgang mit Angst – endlich wieder angstfrei leben!
- Umgang mit Stress – mentale Energiereserven aufbauen und erhalten!
- Work-Life-Balance – die Kunst Arbeit und Freizeit erfolgreich zu verbinden!
- Zeitmanagement – wo bleibt „meine“ Zeit?
- Teamcoaching – gemeinsam erfolgreich zum Ziel!

LERNCOACHING



“Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen!“

Aristoteles

Was mache ich als Lerncoach?

Ich begleite Einzelpersonen oder Gruppen auf dem Weg zum erfolgreichen Lernen. Mit verschiedenen Methoden analysiere ich das Lernverhalten und stelle ein individuelles Trainingsprogramm zusammen. Ich vermittele Lerntechniken, die zu Erfolgserlebnissen und damit zu neuer Freude am Lernen führen.

Lerncoaching statt Nachhilfe - Wann macht Lerncoaching Sinn?

Wenn die Leistung in mehr als einem Fach nicht stimmt, steckt meist mehr dahinter, als nur eine Stofflücke oder eine individuelle Schwäche in einem Fach. Bei Menschen mit einer Lernblockade oder einer fehlenden Motivation verstärkt einfaches Stoffpaucken nur den Widerstand.

Lerncoaching für Einzelpersonen



- Mentales Training gegen Prüfungsangst, Nervosität, Lernblockaden
- Steigerung der Konzentration
- Unterstützung bei der Lernorganisation
- Bewusst werden der eigenen Ressourcen
- Entwickeln von passenden Lernstrategien und Lerntechniken
- Mehr Spaß und Freude beim Lernen

Lerncoaching für Gruppen



- Souverän in die Prüfung – Schluss mit Prüfungsangst und Nervosität
- Welcher Lerntyp bin ich? – Lerntechniken und Lernstrategien
- Bewerbertraining – Überzeugend im Assessment-Center
- Stärkung einer positiven Gruppendynamik
- Entdecke und nutze deine Stärken und Talente

WALK & TALK



„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“

Laotse

Walk & Talk – Coaching in der Natur

Die Wirksamkeit dieser Art von Coaching beruht auf der Kombination von Gehen (Walk) und Sprechen (Talk). Diese immer mehr geschätzte Coaching-Methode verhilft vorrangig zu mehr **Klarheit** und oft spürbare **Erleichterung**.

Sie möchten einmal mit Abstand zum Alltag, ohne räumliche Grenzen zu den für Sie momentan anstehenden Themen, mehr Klarheit, gute Ideen und alltagstaugliche Lösungen finden?

Während wir miteinander gehen oder auf einer Bank einen herrlichen Weitblick genießen entwickeln wir gemeinsam – ohne räumliche Grenzen – erste lösungsorientierte Schritte.

Genießen Sie die frische Luft, den weiten Blick und lassen Sie den Gedanken freien Raum. Es ist immer wieder erstaunlich, wie schnell und eindeutig so z.B. Entscheidungen festgelegt werden.

Durch den naturnahen „Walk“ kommen Sie aus der Starre in die **Bewegung** – körperlich wie geistig und zu wesentlich mehr Klarheit!

Das Ziel und erste Schritte nach dem Coaching werden definiert sein.



Über mich



„Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.“

Dante Alighieri

Über mich

Coach, Berater und Trainer zu sein, bedeutet für mich meiner Berufung, meinen Interessen und Wünschen... “simply” **meinem Herzen zu folgen!**

Ich empfinde es als spannende tägliche Herausforderung, Menschen mit unterschiedlichen **Werten, Bedürfnissen und Motivationen** zu begegnen.

Meine persönlichen Kompetenzen sind mein ziel- und lösungsorientierter Arbeitsstil und meine große Motivations- und Begeisterungsfähigkeit.

Meine Qualifikationen

- Zertifizierter Coach (DVNLP)
- Zertifizierter LernCoach (NLPAED)
- Kinder- und Jugend-Coach
- Familien- und Paarcoach
- Mobbing- und Burnout-Coach
- Team-Coach
- NLP-Practitioner (DVNLP)
- Train the Trainer
- Kinderaerobic- und Kinderfitnesstrainerin (Kid-Fit-Fun®)
www.kidsandmotion.de
- über 20 Jahre Berufserfahrung im Personalbereich
(Recruiting, Bewerbermarketing)



SONJA GÖSSWEIN
Coaching | Beratung | Training

Am Lehmgrubenfeld 7
91336 Heroldsbach
Mobil: 0179 2172541

info@sonja-goesswein.de
www.sonja-goesswein.de